O TEMĂ MEREU ACTUALĂ

CORELAȚIA DINTRE ANTRENAMENT ȘI JOC

Antrenament și joc. Două noțiuni în strînsă interdependență, care exprimă corelația esențială ce stă la baza performanței sportive. Antrenament și joc. Iată o temă de mare actualitate, care constituie și obiectivul raidului organizat de revista noastră în intimitatea procesului de instruire a două dintre echipele fruntașe ale fotbalului românesc: **Dinamo** și **Steaua**. Să urmărim deci, în cuprinsul celor două materiale publicate mai jos, cele două formații bucureștene, pe parcursul unui ciclu de antrenament săptămînal încheiat cu meciurile disputate în etapa interbucureșteană, de duminică.

DINAMO

CONSISTENȚĂ ȘI SOBRIETATE ÎN PROCESUL DE INSTRUIRE

Pentru început, iată redat schematic — în scopul unei și mai clare reprezentări — în ce a constat la Dinamo ciclul întreg de antrenament al săptămînii trecute:

Ziua	Luni	Marți	Miercuri	Joi	Vineri	Sîmbătă
Nr. antrenamentelor	1 (1)	2 (2)	1 (1)	1 (2)	1 (1)	(1)
Caracterul antrenamentului	F	F+Th/Tc	F	Th+Tc	F	Joc oficial
Durata	60'	90/75'	90'	75'	60'	90'
Intensitatea	medie	mare	mare	medie	medie	mare
TOTAL:	6 antrenamente un joc oficial					

În ciclurile în care jocul oficial se dispută duminica, echipa Dinamo efectuează 8 antrenamente (în paranteze, la rubrica respectivă, este trecut numărul lor).

Avînd în vedere caracterul antrenamentului de **luni** — de recuperare —, considerăm că el și-a atins scopul, jucătorii care au luat parte la meciul cu Steagul roșu fiind supuși la un efort adecvat (o transpirație mai superficială, un puls care nu a trecut de 130—140 de bătăi pe minut, activitate relaxatorie etc.). Critica ce i se poate aduce conducerii tehnice vizează conținutul antrenamentului efectuat cu jucătorii care nu au participat la meciul cu Steagul roșu, efortul acestora (Constantinescu, Cavai, Cheran, G. Sandu, Sălceanu) nediferențiindu-se prea mult de cel al titularilor. **Comparativ cu antrenamentele de luni ale altor echipe pe care le-am urmărit, cele efectuate de dinamoviști nu satisfac cerința individualizării.** Mai ales că fotbaliștii amintiți, care n-au evoluat în partida cu Steagul roșu, aveau nevoie de un lucru aparte, ei fiind folosiți la meciul cu Rapid.

În antrenamentul de **marți** s-a urmărit îmbunătățirea vitezei (pure și de joc) în regim de rezistență activă, lucrîndu-se sub forma intervalelor. Redau unul dintre exercițiii: 12 x 10 m x 3, cu pauza între serii, pînă cînd pulsul revenea la 120 de bătăi pe minut. Trebuie să subliniez faptul că la asemenea gen de exerciții participarea doctorului Mircea Ciortea a fost eficientă. Îi pot reproșa doar necuprinderea întregii serii de jucători în operațiunea de luare a pulsului. Fac această remarcă întrucît metoda sondajului este mai puțin exactă și nu este edificatoare decît pentru jucătorul ales pentru a i se lua pulsul. În partea a doua a antrenamentului, am notat circa 70 de repetări în trasul la poartă, din viteză, pentru fiecare jucător. Antrenamentul s-a încheiat cu exerciții de forță, urmate de 800 m într-un tempo de 3/4. Antrenamentul de după-amiază s-a efectuat sub formă de joc, urmărindu-se perfecționarea preciziei paselor și îmbunătățirea trasului la poartă, carențe reieșite din meciul cu Steagul roșu. Lecția s-a încheiat cu o alergare de 800 m într-un tempo de 3/4 la care au luat parte numai jucătorii folosiți duminică.

Ajungînd la antrenamentul de **miercuri**, trebuie să spun că acesta a CONSTITUIT VÎRFUL CICLULUI SĂPTĂMÎNAL **și a constat din repetarea de trei ori a unui circuit cu caracter fizic-tehnic**, care a cuprins: serii de sărituri cu genunchii la piept, intercalate cu trasul la poartă (în total 135 de sărituri și 120 de șuturi); serii de alergări (în total 450 m) în tempo de 4/4 (adică în viteză maximă); serii de ridicări din poziția pe spate culcat cu mingea medicinală în mîini (în total 60); serii de sărituri cu genunchii la piept, din deplasare peste 8 obstacole (în total 90); serii de flotări, intercalate de lovirea mingii cu capul (90 de flotări și 120 de lovituri). Antrenamentul s-a încheiat cu o alergare de 1 600 m (1 200 m într-un tempo de 3/4 intercalați cu 400 m în tempo de 4/4). Apreciez această **lecție ca fiind foarte consistentă în privința cantității de efort.** Greșelile metodice, inerente dacă ținem seama de faptul că cei doi antrenori, Ion Nunweiller și Gheorghe Timar, n-au o bogată experiență, se referă atît la pauzele dintre repetările „atelierelor" din cadrul ciclului, cît și la cele dintre repetările ciclului.

Antrenamentul de **joi** a avut un caracter tehnico-tactic, insistîndu-se pe repetarea unor combinații de atac. N-am înțeles, însă, de ce numărul schemelor efectuate pentru partea stîngă a fost mult mai mic (5) față de cel pentru partea dreaptă (20 de repetări).

În sfîrșit, **vineri** s-a lucrat circa 60 de minute. A fost un antrenament de „scuturare", bazat pe mișcări de mobilitate și de relaxare.

Mi s-a părut util de măsurat cantitatea de efort fizic (pur) la fotbalistul Dumitrache. El a depus un efort corespunzător atît posibilităților lui actuale, cît și stilului său de joc. Înregistrînd, însă, metrii parcurși în timpul meciului cu Rapid (645 m în viteză de 4/4 și 470 m în 3/4) apare o diferență apreciabilă de efort comparativ cu cel depus la antrenamentele din ciclul respectiv. **Rezultă de aici că Dumitrache are resurse de a mări în cadrul jocului, acțiunile în viteză.**

★

Ce concluzii se pot desprinde de aici? Prima ar fi aceea că antrenamentele echipei Dinamo din ciclul urmărit se desfășoară conform cerințelor actuale privind cantitatea de efort. O atenție deosebită va trebui acordată metodicii de dirijare calitativă a efortului; apoi trebuie spus că clubul Dinamo asigură echipei sale de fotbal condițiile necesare recuperării după efort (saună, șezlonguri, relaxare cu muzică după antrenamente etc.). Important este și faptul că atitudinea intransigentă a antrenorului Ion Nunweiller găsește înțelegerea necesară în rîndul jucătorilor între care cei din lotul reprezentativ constituie frumoase exemple.

prof. ION VOICA
antrenor federal

STEAUA

O REUȘITĂ CARE SE IMPUNE CONFIRMATĂ

În zilele săptămînii ce a trecut, ne-am îndreptat pașii și atenția spre una dintre echipele cele mai discutate ale acestui campionat, Steaua. Pentru că formația aceasta — întrunind, indiscutabil, multe elemente de valoare ale fotbalului nostru actual — la activul căreia s-au investit speranțe îndreptățite, ne-a sugerat, prin comportarea ei de ansamblu, ideea unei vizite „la domiciliu", în cadrul căreia ne-am propus să urmărim desfășurarea unui ciclu de antrenament săptămînal. Am vrut în acest fel să ne convingem în ce măsură procesul de instruire-educație se înscrie în limitele cerințelor obiective ale performanței și cum răspund jucătorii — în aspra muncă de „laborator" — unor asemenea cerințe.

Răspunsul la o asemenea întrebare l-am aflat, în bună parte, însoțindu-i pe fotbaliștii militari de-a lungul unei întregi săptămîni de pregătire, care ne-a oferit prilejul de a nota zilnic constatările în carnetul de însemnări. Așadar...

● MARȚI, 17 OCTOMBRIE. Stadionul Republicii: meciul amical internațional Steaua — T.S.K.A. Sofia. **Acțiune neinspirat programată,** după părerea noastră, la început de săptămînă, întrucît între partida de campionat susținută de Steaua duminică la Bacău și aceea ce urma să constituie o viguroasă replică din partea fotbaliștilor bulgari, nu rămînea practic decît o zi la mijloc, în care jucătorii militari, lăsați complet liberi, nu numai că n-au putut recupera efortul anterior, dar au avut ocazia, cei mai mulți dintre ei, să acumuleze un supliment de oboseală fizică. Efectele unei astfel de situații ar putea fi sintetizate după cum urmează: **apatie generală în joc, nesiguranță în execuții tehnice** (64 de pase greșite — cifră aproape de necrezut la o divizionară A!), **lipsă de forță și precizie în loviturile la poartă** (din cele 25 de șuturi expediate de înaintașii militari numai 4 au prezentat un oarecare grad de periculozitate!), **rezolvări distructive în apărare** (peste 40 la sută), **ineficacitate supărătoare la momentele fixe ale jocului** (între min. 45 și 50 s-au executat 6 lovituri de colț de o manieră aproape formală). În mod evident, deci, nu numai rezultatul meciului cu T.S.K.A. Sofia (0—1) avea darul să nemulțumească, ci însuși modul în care echipa, în ansamblul ei, se prezentase în teren. În consecință, un început de săptămînă puțin promițător și, bineînțeles, pentru antrenori suficiente probleme de instruire de rezolvat, care se adăugau unui întreg lanț de mari dificultăți, obiective și subiective, anterioare, dintre care menționăm: **indisponibilitățile lui Iordache, Dumitru, Smarandache, Dumitriu IV și Voinea, precum și absența nemotivată de la pregătire a lui Cristache.**

● MIERCURI, 18 OCTOMBRIE. Stadionul Ghencea. Controlul medical (proba Ruffier, tensiunea arterială și puls), efectuat înaintea antrenamentului, atestă buna dispoziție fiziologică a majorității jucătorilor. Excepții: **Coman** și **Năstase!** Ședința de pregătire, avînd un caracter de desobosire este condusă de prof. E. Baruch. Se pune accentul pe exerciții de suplețe și forță nespecifică. Regimul de lucru este mediu, ca intensitate, și destul de redus ca volum (50 de minute). Explicația este pe cît de simplă, pe atît de logică: **se urmărește revenirea progresivă a organismului la un nivel de bază și, pe cît posibil, uniform de pregătire, pentru efortul maximal din zilele următoare.**

● JOI, 19 OCTOMBRIE. Din nou stadionul Ghencea. Vreme ploioasă și frig; terenul foarte alunecos. Durata antrenamentului: 120 de minute, intensitatea generală, medie, cu cîteva momente de vîrf pe parcurs. Ședința începe cu o parte de pregătire fizică susținută (50 de minute) care-și propune realizarea unui suport fizic general, necesar susținerii în continuare a efortului specific. Se lucrează, însă cu pauze mari între exerciții, lucru care nu pare deloc indicat în condițiile atmosferice foarte aspre. Dar antrenorii justifică acest lucru prin **necesitatea evitării oboselii înainte de a se trece la partea de pregătire tehnică a antrenamentului.** De fapt, acesta este și elementul principal de conținut al ședinței în care lucrul se organizează pe compartimente și posturi adiacente. Atenția noastră se concentrează acum asupra grupului de atacanți și mijlocași, condus de Valentin Stănescu. Timp de 35 de minute, Pantea, Năstase, Iordănescu, Ștefănescu, Vigu, Tătaru, Aelenei și Voinea trag în total aproape 300 de șuturi la poartă, într-o succesiune de exerciții pornind de la ușor la greu, de la simplu la complicat. Interesant de remarcat este faptul că — aparent paradoxal — **precizia și eficiența exercițiilor crește treptat, în mod direct proporțional, cu dificultatea exercițiului:** 25 la sută în alergare simplă și numai cu portarul; 30 la sută în prezența unui adversar semiactiv sau activ și 35—40 la sută în condițiile disputei „unu contra unu", pe jumătate din spațiul de joc! Ultima parte a antrenamentului — un meci la două porți, nouă contra nouă — este un exercițiu complex fizic-tehnic și tactic în care antrenorii, indicînd marcajul om la om pe tot terenul, își propun și o testare a rezistenței specifice și a disciplinei tactice a jucătorilor.

● VINERI, 20 OCTOMBRIE. Terenul de la Săftica. Durata antrenamentului: 80 de minute; intensitate medie. Se lucrează aproximativ jumătate din timp fără minge (alergări, gimnastică) uneori în ritm chiar relaxant, iar în finalul ședinței de pregătire apare și nelipsita miuță, fără sarcini de joc, care lasă impresia unei mici concesii din partea antrenorilor.

● SÎMBĂTĂ, 21 OCTOMBRIE. Același teren de la Săftica. Ultimul antrenament din ciclul săptămînal este redus ca durată (50 de minute), dar superior ca intensitate aceluia din ajun. Scopul urmărit: **„biciuirea" organismului și menținerea lui cît mai aproape de nivelul optim al stării de start.**

● DUMINICĂ, 22 OCTOMBRIE. Stadionul 23 August; ora 16,15. Meciul cu Sportul studențesc. La sfîrșitul acestei întîlniri, cîștigată de Steaua cu 4—1, notam în ceea ce privește evoluția echipei militare: **dispoziție de joc bună; mișcare ușoară în teren, în ciuda stării precare a acestuia; deosebită siguranță în execuțiile tehnice** (numai 25 de pase greșite); **frecvență mare a șuturilor la poartă (30); o remarcabilă precizie a acestora** (16 pe spațiul porții) **și o bună eficacitate,** reflectată în cele patru goluri ale primei reprize; **acțiuni de apărare simple și cu rezolvări constructive; tendință accentuată de valorificare a momentelor fixe ale jocului.**

Cu alte cuvinte și în concluzie, față de comportarea echipei în meciul cu T.S.K.A., constatările noastre obiective indică o spectaculoasă cotitură. Cum a fost posibil acest lucru? Plecînd de la ideea că fiecare meci are istoria lui, că există diferență de valoare și de ripostă între adversarii întîlniți, că adeseori acțiunea imponderabilului este decisivă, va trebui totuși să reținem, în primul rînd, că suita antrenamentelor din ciclul săptămînii care a trecut, a însemnat din punct de vedere al dozării, al succesiunii și accesibilității acestora o reușită.

Să fi găsit oare într-adevăr acum, colectivul de antrenori al echipei Steaua (V. Stănescu, Gh Constantin, E. Baruch) rețeta pregătirii optime? Sau poate meciul cu Sportul studențesc ar putea fi inclus, ca și în alte împrejurări, în categoria accidentelor fericite? Fără îndoială că etapele viitoare ale campionatului ne vor pune la dispoziție și alte probe din care să se poată desprinde cu adevărat... adevărul. Pînă atunci însă, considerăm de datoria noastră a arăta, că **există în prezent,** referindu-ne în mod deosebit la Steaua, **condiții obiective favorabile unor rezultate superioare pe plan competițional.** Concluziile antrenorului federal Angelo Niculescu, prezent și el la antrenamentele de săptămîna trecută ale echipei militare, ni se par în această privință suficient de edificatoare: **„Cantitativ se lucrează, putem spune, foarte aproape de cerințele jocului modern. Sub raportul calității însă, instruirea este încă deficitară, datorită în primul rînd redusei concentrări a jucătorilor noștri în timpul efortului, a lipsurilor lor sub raportul voinței și mai ales insuficientei pasiuni pentru fotbalul de performanță".**

Mihai IONESCU

Steaua execută obișnuita încălzire sub conducerea prof. E. Baruch